



## RESTORATIV YOGA

Lær at håndtere hverdagens stress med restorativ yoga.

Ulrica Norberg

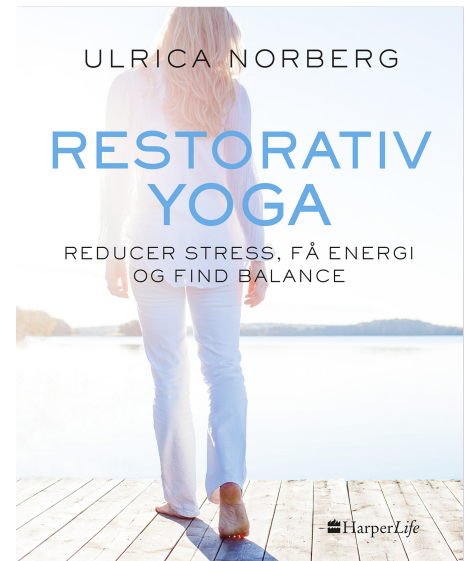
Refleksion, vejrtrækning og øvelser til alle, som ønsker at geare ned og mindske stress.

Vi lever i en tid, hvor det er svært at finde roen og bare være. At finde veje til afspænding og genopretning af kroppens balance er vigtigere end nogensinde. Indenfor yoga-filosofien findes der retninger og øvelser for dem, der søger den dybe afspænding, og den rolige yogaform: Restorativ yoga vinder frem i hele verden.

Den terapeutiske og meditative yogaform, den dybe afspænding, er en fantastisk måde at lære at håndtere hverdagens stress på. Fokus ligger på genopretning af kroppen og øvelserne består af stilhed og hvile og passer til alle, både nybegyndere og de mere erfarne yogaudøvere. Det eneste, man behøver, er et blødt tæppe, en yogablok og en måtte.

Bogen er skrevet af den svenske og internationalt kendte yogainstruktør Ulrica Norberg. Med sin akademiske baggrund har hun et unikt indblik i både det videnskabelige og spirituelle aspekt bag yoga. Øvelserne beskrives i et større perspektiv for at få en bedre forståelse af hvilken betydning, de har for vores velvære og sundhed. Bogen er gennemillustreret med lækre farvebilleder, som er både inspirerende og anvendelige.

”Det øger ikke bare livskvaliteten, hvis du bruger afspænding aktivt i hverdagen, det vil også påvirke din kreativitet, dit fokus og din evne til at træffe klogere beslutninger.”



Vejl. pris 199,95 Rabat B

Varegruppe: 804

Kategori: Non Fiction

Genre: Familie & Helse

Imprint: HarperCollins

Udgivelsesdato: 1. august 2018

Format: Indbundet

Sider: 142

Mål: 198 x 246 mm

Oversætter: Pia Bugge Konradsen

ISBN: 9788771914689

ISBN e-bog: 9789150790832

**ULRICA NORBERG** er svensk forfatter og yogainstruktør. Med mere end tyve års erfaring som yogainstruktør og afholder populære kurser i yoga og meditation, både i Sverige, Europa og USA. Efter at have boet i udlandet i mange år bor hun nu i Stockholm.